

המדריך למניעה וטיפול באלרגיות

ראשית, מהי אלרגיה?

אלרגיה היא תגובת יתר של מערכת החיסון, אצל חלק מהאנשים, לחומרים מסוימים הנמצאים בסביבה וחוזרים אל הגוף.

מערכת החיסון מזהה בטעות חומרים 'תמימים' (כמו אבקני פרחים, עצים, דשא, אבק, עובש, שיער חתולים, כלבים ועוד) המכונים **אלרגנים**, כמזיקים הפולשים לגוף, ומפעילה את כל 'התותחים הכבדים' כדי לסלק אותם החוצה דרך דמעות, התעטשויות, שיעול, גרד בעור ועוד תסמינים המוכרים לנו כ'**תגובה אלרגית**'.



איך אפשר להימנע מתגובה אלרגית?

פשוט על ידי הרחקת הגורמים האלרגנים. אז זהו... שזה לא כל כך פשוט. הרי לא ניתן להתרחק לחלוטין מאבק, דשא ופריחות בעונת האביב, ולכן נותר לנו **לחזק את מערכת החיסון**, כדי שלא תגיב בצורה 'מוגזמת' וכדי שהתסמינים יהיו קלים ונסבלים יותר.

איך מחזקים את מערכת החיסון?

קבלו 5 טיפים פשוטים ליישום שיקלו על חייכם.



1. הוסיפו בצל בשפע לתזונה היומית



כל סוגי הבצל מכילים את נוגד החמצון **קוורציטין**, שנמצא כיעיל מאוד בהפחתת תסמיני האלרגיה על ידי עיכוב שחרור ההיסטמין (אותו חומר המופרש ממערכת החיסון וגורם לתגובות האלרגיות האופייניות).

2. העשירו תזונתכם בויטמין C

זהו נוגד חמצון רב עוצמה אשר **מחזק את מערכת החיסון** ופועל כאנטי-היסטמין כנגד תופעות האלרגיה. ויטמין C נמצא בשפע ב: פלפל אדום, קיווי, ירקות ירוקים, מיץ לימון, עגבנייה, פירות הדר, תותים.



3. הוסיפו זרעי קצח לתזונתכם

ניתן לפזר את הזרעים על סלטים, פשטידות, מרקים ושאר תבשילים (בסוף הבישול), או כשמן קצח או טחינה קצח.

זרעי קצח והשמן המופק מהם עוזרים במניעה וטיפול **באלרגיה, אסטמה ואטופיק דרמטיטיס** בזכות נוגדי חמצון ייחודיים המשמשים כאנטי-היסטמינים ומחזקים את מערכת החיסון. *הקצח מגביר תנובת חלב למיניקות אך לא מומלץ לנשים בהריון.



4. שתו חליטות של פרחי סמבוק שחור ושורש אסטרגלוס

צמחים אלה מחזקים את מערכת החיסון, אנטי ויראליים, מפחיתים ליחה ומונעים תסמיני אלרגיה.

להכנת חליטות יעילות וטעימות (גם לילדים), התייעצו איתי.

רצוי לשתות כ-3 כוסות ביום.



5. הימנעו משתייה ואכילת חלב ומוצריו

גם אם אין לכם רגישות ללקטוז, החלב 'מעורר' את האלרגיות ומעודד ליחה. נסו להשתמש במשקאות סויה, שקדים או שבולת שועל, או במעט חלב עיזים שמכיל רכיבים התומכים במערכת החיסון.



אני בטוחה שאתם רוצים לשים סוף לאלרגיות, שפוגעות באיכות חייכם.

אני יודעת במה מדובר, מנסיון אישי.

אז הרימו טלפון עוד היום וטפלו בעצמכם: 052-8747100

**שלכם,
אילנית**

